

1月給食たより

平成 29 年度
砺波市学校給食センター



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ致します



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたく思いますので、ご協力のほどよろしくお願ひ致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、



朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。
手洗い・うがいも忘れずに！

何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。

日本の行事と「もち」

正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

<p>お雑煮 しょうがつ (正月)</p>	<p>はなびらもち しょうがつ (正月)</p>	<p>鏡もち しょうがつ かみひら (正月・鏡開き)</p>	<p>ひしもち まつ (ひな祭り)</p>	<p>ぼたもち・おはぎ はる あき ひが (春と秋の彼岸)</p>
<p>主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われます。</p>	<p>桜もち、花見だんご さくらかいが (桜開花のころ)</p>	<p>柏もち、ちまき かしわ たんご せつく (端午の節句)</p>	<p>月見だんご じゅうご や じゅうさんや (十五夜・十三夜)</p>	<p>亥の子もち きゅうれき がつ (旧暦10月の初めの亥の日)</p>

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

給食メニューの簡単レシピ

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。砺波市学校給食センターでは、1月22日から26日まで「ふるさと富山県の味再発見！」をテーマに特別献立を実施します。

富山の冬野菜カレー (22日に登場します)

材料
にんにく、生姜、豚肉、里芋、人参、玉ねぎ、大根、トマト缶、トマトピューレ、カレールウ(甘口と中辛をブレンド)、しょうゆ、ウスターソース

作り方とポイント
ご家庭のカレーの作り方と同じです。里芋は、火が通りやすいので、後から入れるとよいです。カレールウは、ブレンドすると味に深みが出ます。しょうゆやソースを少量加えるとさらにおいしくなります。